

После создания надежного базового фундамента начинается трансформация их непосредственно в максимальную скорость и взрывную силу во втором мезоцикловом блоке. На данном этапе должны быть использованы самые тяжелые и специфичные тренировочные воздействия на велосипедиста. Это достигается использованием упражнений со штангой и упражнений на развитие спринтерского рывка.

На последнем этапе следует восстановление и наступление фазы суперкомпенсации ко дню старта. В реализационном мезоцикле идет работа на совершенствование максимальной скорости. На данном этапе следует использовать упражнения в облегченных условиях (за машиной, в безветрии), способствующие развитию именно максимальной скорости, что невозможно при обычной езде на велосипеде.

Известно, что последовательное развитие физических качеств при традиционной периодизации подготовки на основе больших циклов может вовлечь развитие детренированности. В блочном – многоцикловом планировании данная проблема решается использованием такого явления как остаточный эффект, когда высокий уровень развития физического качества сохраняется некоторое время после прекращения работы по его развитию.

Для каждого физического качества длительность сохранения эффекта различна: у выносливости 20–25 дней, силы 10–14 дней, у скорости 5–7 дней. При правильном использовании системы блоковой периодизации должно произойти суммирование ко дню соревнований.

Таким образом, предлагаемая модель планирования мезоциклов подготовки спринтеров в шоссежных велогонках отвечает современным тенденциям развития данного вида спорта.

1. См.: *Дрюков В. А.* Многоцикловая структура годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов в современном пятиборье // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7-й Междунар. науч. конгр. : материалы конф. 24–27 мая 2003 г. М., 2003. Т. 3. С. 160–161.

2. См.: *Ердаков С. В., В. А., Михайлов, Капитонов В. В.* Тренировка велосипедистов-шоссеистов. М.: ФиС, 1990. 176 с.

3. См.: *Иссуринов В. Б.* Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография. М.: Советский спорт, 2010. 288 с.

4. См.: *Карпенко А. Г.* Структура тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов-шоссеистов высокой квалификации : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Минск, 1988. 22 с.

УДК 316.62-057.85

Е. А. Проворова

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СТЕРЕОТИПЫ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Данная статья основана на интервью с одним из представителей молодых специалистов, опыт работы которого составляет два года на момент проведения исследования (октябрь-декабрь 2011 г.). Проведенное глубинное интервью на тему профессиональных ориентаций дало материал, проанализировав который можно выделить конкретную проблему не одного отдельно взятого человека, а целого поколения.

© Проворова Е. А., 2014

Описать поведение респондента, выявив его основную стратегию, можно таким тезисом, как «впечатлительный ребенок». Тезис основывается на понимании поведенческого стереотипа респондента, подверженного инфантилизму. Инфантилизм (согласно социологической трактовке) – состояние, проявляющееся в разрыве между биологическим и социокультурным взрослением молодежи, свидетельствующее о нарушении механизма социализации и неприятии ею новых обязанностей и обязательств. Инфантилизм (согласно философской трактовке) – аномалия, заключающаяся в упорном сохранении во взрослом возрасте некоторых психологических, а иногда и физиологических характеристик детского возраста; отличается от ребячливости, которая не представляет собой остановку психологического развития, но лишь понижение умственных способностей. Остановка в развитии организма и психических функций может быть связана с органическим заболеванием [1].

Вообще, в XXI в. вопрос инфантильности стал активно изучаться психологами, философами и социологами России. А все потому, что поколение молодежи, пережившее в детском возрасте смену политического строя страны и трансформацию стереотипного мышления, не застало время «навязанных» ценностей и потерялось в формировавшейся демократической свободе. Эти процессы, являясь общими для всех групп населения, нашли свое специфическое преломление у молодежи в силу ее низкого социального статуса, ограниченного доступа к ресурсам развития и правовой незащищенности. Что и начали рассматривать ученые с начала 2000-х в своих научных работах. Одними из первых стали профессор В. В. Выборнова и доцент Е. А. Дунаева. В своей статье «Социальное исключение молодежи в сфере образования» они подробно рассматривают вопрос инфантильности студентов и одними из первых пытаются установить причинно-следственные связи [2].

Наш респондент несколько самых важных для него шагов в выборе деятельности осуществлял спонтанно, эмоционально, а не рационально, а именно: действовал как маленький ребенок, которого привлекает все новое, яркое, неизведанное. Так, например, все его ключевые решения, предопределившие выбор профессии, можно разделить на три типа:

1. Выбор первый – выбор в детском возрасте (увлечение, хобби).
2. Выбор второй – выбор в юношеском возрасте (специальность).
3. Выбор третий – выбор в студенческом возрасте (профессия, работа).

При этом каждый выбор осуществлялся под влиянием инфантилизма юношей (инфантилизма лиц мужского пола), как говорит в своей научной статье «Инфантилизм интеллектуальной и духовной личности. Парение и обрыв» Вадим Ротенберг: «Они самоутверждаются в своих глазах и в глазах других. А самоутверждение подразумевает выделение себя из мира и противопоставление себя миру, а не слияние с ним, и многозначные межличностные отношения не являются при этом определяющими. Молодые люди не столько стремятся вписаться в мир, сколько выделиться из него. Правда, одновременно многие из них боятся выглядеть аутсайдерами и находят решение этого противоречия в поиске своей “выделяющейся”, “особой” группы, своего собственного круга». Так, например, выбор первый осуществлялся подсознательно: «Однажды шел с мамой в магазин и увидел объявление, такое красочное, о наборе в художественную школу, попросил маму отвести меня туда». А также выбор второй: «Вот не поверишь. Смотрел фильм. Старый-старый. Назывался “Хакеры”. Вот. Посмотрел и начал интересоваться всем, что связано с компьютерной безопасностью и программированием. И собственно так и выбралась специальность. Сама собой». И выбор третий: «Во-первых, я понял, что учусь не там, где хотелось бы на самом деле. “Wall street” – это тот фильм, который повлиял на моё осознание. Опять фильм... *(удивляется сам себе)*. Понял, что хотел бы заниматься инвестициями, а не созданием программ. А для этого нужно, соответственно, было идти учиться на другую специальность...»

Циркин С. Ю., в своей диссертации «Психический инфантилизм» рассматривает феномен инфантилизма на всех возрастных категориях. При анализе он отмечает, что это

новый вопрос и старые подходы к нему, как к физиологическому отклонению, невозможен. Это уже скорее психологическое отклонение, сформированное отчасти под влиянием физиологии, но в большей степени под влиянием социума.

Восприимчивость всего окружающего, ориентация на все новое, загадочное, привлекательное – вот то, что характерно для «впечатлительного ребенка», т. е. молодого человека, склонного к психической инфантильности. Это не является отклонением или окончательным диагнозом, скорее, это некая тенденция поведения целого поколения молодых людей, отмечаемая многими авторами. К сожалению, данный феномен осознается далеко не всеми его носителями. Многие даже не представляют, что есть такой термин, как «инфантилизм», а уж тем более его проявления не имеют никакого значения. Так, наш респондент рассказывает о своем желании в детстве заниматься рисованием и поясняет свой выбор тем, что его эмоционально воодушевлял этот процесс. Это не рациональный выбор, а эмоционально-психологический. Он и поддерживался преподавателем на уровне эмоций, но вот последующие выборы, которые осуществлялись для конкретных целей уже в более взрослом возрасте, тоже осуществлялись по средствам эмоциональных впечатлений, образов, фантазий и представлений. «Программист ... это человек, от которого много зависит в этой жизни. Для меня программист был каким-то “божеством”. Ведь практически все, что нас сейчас окружает, является программируемым, а занимается этим программист. От него очень многое зависит». Ассоциация себя с чем-то сверхъестественным, не всем понятным свойственна как многим детям, так и взрослым людям, «не наигравшимся» в свое время. А вот то, что его привлекают «азарт, свобода действий, свобода выбора, свобода жизни» всецело подтверждает проявление юношеского максимализма. Специалисты, так как исследуемая проблема встречается в основном у студентов и молодежи послестуденческого возраста, выделяют даже такую отдельную проблему, как учебно-профессиональный инфантилизм. Педагоги констатируют обеднение интеллектуального запаса нынешних студентов, упрощение схем мышления, недостаточную развитость сферы чувств, что в значительной степени вытесняет из процесса обучения не только понимание, но и знание. Именно эта проблема была рассмотрена кандидатом педагогических наук Апраксиной Н. Д. в диссертации, посвященной процессам преодоления учебно-профессионального инфантилизма студентов в процессе социокультурного развития в вузе [3]. Так, например, для нашего респондента стал ярким моментом жизни просмотр фильма, перевернувший все сложившиеся до этого представления о «идеальной профессии». Это является примером инфантильного поведения в рамках учебы в университете. То, что респондент на данный момент работает по выбранной на эмоциональном уровне профессии, совсем не означает, что в скором времени ему вновь не захочется поменять род деятельности. Можно лишь сделать два предположения: либо произошло формирование личности, и такой феномен, как психический инфантилизм был исчерпан, либо это очередное увлечение, которое рано или поздно под влиянием рассмотренного дефекта вновь проявится.

На данный момент проблема инфантилизма широко рассматривается во всех направлениях возможного проявления и всевозможными специалистами. Даже студенты, подверженные рассмотренной проблеме не остаются в стороне и пытаются сами разобраться в своих проблемах. Но официальной статистики сколько же в процентном соотношении людей подвержено воздействию рассмотренной проблемы, нет. Можно лишь сказать, что, например, по опросам общественного мнения [4], проведенными студентами СПбГУ еще в 2005 г., практически каждый второй студент и выпускник вуза страдает психическим инфантилизмом. Поэтому можно сделать вывод, что проблема инфантильности общества однозначно имеет место быть, но не совсем ясно еще, каков масштаб ее действия и является ли это столь уж серьезной проблемой, если она пока не получила такого резонанса, как глобальные вопросы или вопросы мировой значимости. Возможно, это момент, зависящий от осведомлен-

ности каждого члена общества, но закрывать глаза на проблему инфантильности всех сфер деятельности нельзя.

1. Мир словарей [Электронный ресурс]. URL: <http://referat.mirslovarei.com> (дата обращения: 01.10.2013).
2. *Выборнова В. В., Дунаева Е. А.* Социальное исключение молодежи в сфере образования [Электронный ресурс]. URL: <http://www.km.ru/referats/F32F0EC576624EE3867269F9E2E9783E> (дата обращения: 01.10.2013)
3. *Апраксина Н. Д.* Преодоление учебно-профессионального инфантилизма студентов в процессе социокультурного развития в вузе [Электронный ресурс] : дисс. ... канд. пед. наук. М.: Моск. гос. ун-т культуры и искусств. М., 2008. 222 с.
4. Форум студентов СПбГУ о инфантилизме [Электронный ресурс] // Открытые обсуждения. М., 2005. URL: <http://pda.spbgu.ru/t9553-last.html#300924> (дата обращения: 01.10.2013).

УДК 611.73:796

А. Е. Прытов, А. В. Шишкина

РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ-СТАБИЛИЗАТОРОВ В СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В современном спортивном тренинге спортсменов появилась необходимость развития и тренировки мышц-стабилизаторов. Целесообразность их укрепления обусловлена функциями, которыми эти мышцы выполняют. В зависимости от выполняемой функции мышцы бывают:

- мобилизаторы – те, которые в первую очередь ответственны за выполнение движения;
- стабилизаторы – мышцы, первоочередной целью которых является сохранение стабильности и регулирование положения всех остальных, не участвующих в выполнении движения частей тела таким образом, чтобы эффективное движение могло выполняться мобилизирующими мышцами.

Мышцы-стабилизаторы могут выполнять в организме человека две основных функции: с одной стороны, мышцы-стабилизаторы принимают участие в силовой тренировке в качестве уравнилителей тела при смещении центра тяжести и/или увеличении общей нагрузки. С другой стороны, мышцы-стабилизаторы участвуют в повседневной жизни человека в равновесном расположении частей тела относительно друг друга вне силовой тренировки.

Следовательно, можно сделать следующие выводы, относительно того за что отвечают мышцы-стабилизаторы:

- данный тип мышц отвечает за такие специфические координационные способности (КС) как равновесие и быстрая перестройка двигательной деятельности;
- кроме того, слабые мышцы-стабилизаторы способны лимитировать специальную выносливость. Например, при длительном беге плохо тренированная спина бегуна сгорбится быстрее, чем тренированные ноги откажутся от работы;